

秋刀鱼补充好脂肪 秋梨膏保护呼吸道

秋季养生吃三秋

秋季是蔬菜、水果、海鲜等大量上市的季节，其中，名字里带“秋”的食物特别适合秋季养生，推荐以下3种。

秋葵

秋葵，又名羊角豆、黄秋葵、毛茄，原产于非洲，20世纪初引入我国，被称为“植物黄金”。数据显示，秋葵富含多种维生素和矿物质，比如胡萝卜素、锌、硒等，其膳食纤维含量也较高，有助促进肠道健康。秋葵中有黏黏的液体物质，其主要成分是秋葵多糖，具有辅助降糖、降脂、抗氧化等功效。现代药理学研究显示，秋葵富含酚类化合物、黄酮醇衍生物、儿茶素低聚物和羟肉桂酸衍生物等生物活性物质，对心血管疾病、糖尿病、消化系统疾病等具有很好的保健作用。秋葵口感爽滑，风味独特，可焯水后凉拌，也可炒菜或做汤。

凉拌秋葵。将洗净的秋葵在沸水中焯烫3-5分钟，去除涩味。切段后加入辣椒、蒜末等调味品即可食用。

秋葵煎蛋。将秋葵洗净切段，放入打好的蛋液中，加少许盐调味，油热后倒入秋葵蛋液，煎熟即可。

秋刀鱼

秋刀鱼因盛产于秋季，且身形修长如刀而得名。时下，秋刀鱼开始进入产卵期，鱼体内的脂肪特别多，肉厚甘香，鲜甜不腥，是当之无愧的“秋令时鲜”。从营养上来说，秋刀鱼不仅含有丰富的优质蛋白质和锌、硒等多种矿物质，以及维生素E、维生素D等脂溶性维生

素，还含有人体不可缺少的EPA和DHA等不饱和脂肪酸，对抑制高血压、促进脑发育、保护心血管等都有一定好处。秋刀鱼吃法多样，蒸、煮、煎、烤等均可。

香煎秋刀鱼。洗净秋刀鱼，切除头尾，剖开鱼腹去除鱼的脊梁骨，使鱼背仍相连。将秋刀鱼放入碗里，加酱油、料酒、白糖和少许姜丝拌匀腌制。锅里倒油烧热，放入秋刀鱼和腌制料汁，转小火煎熟后出锅，根据个人口味调入盐。

清蒸秋刀鱼。将秋刀鱼清洗干净，生姜去皮切丝，放在秋刀鱼的肚子里和旁边，上锅蒸15分钟左右。端出秋刀鱼后，锅里热油，倒入葱白翻炒后，加入生抽煮开，最后将调味汁淋在秋刀鱼上。

秋梨膏

秋梨膏是中医食疗中一道传统的药膳，是以白梨(如鸭梨、雪花梨)为主要原料，配以其他止咳、生津、润肺的药物，如生地、葛根、麦冬、贝母等中药加工熬制而成的膏剂，临床上常用于治

热燥伤津所致的肺热烦渴、便干燥闷、劳伤肺阴、咳吐白痰、久咳咯血等呼吸道病症。

市面上的秋梨膏有很多种配方，大家需要根据自己的症状进行选择：肺燥津伤者，症状为干咳、痰少或黏、口干咽干鼻干，或伴有声音嘶哑，午后潮热等阴伤的表现，可以选择含有川贝母(粉)、罗汉果、生地、沙参、麦冬、白茅根等润肺中药的秋梨膏；痰热蕴肺者，症状多表现为咳嗽、咳痰、痰多色黄、口干而黏、口渴等，可以选择含有浙贝母、枇杷叶、陈皮、茯苓等清热化痰中药的秋梨膏。需要提醒的是，脾胃虚弱、手脚发凉、大便溏泻的人最好别吃秋梨膏，以免虚寒症状加重。

如果不确定自己是哪种体质或者是否适合吃秋梨膏，最好先咨询专业医生。

(综合)



我国儿童吃盐太多了

我国成年居民饮食普遍呈现“高钠低钾”问题，饮食中钠摄入超标、钾不足，钠钾比严重失衡，容易引发高血压、心血管病等一系列疾病，各年龄段儿童钠和钾摄入状况也不容乐观。

为探究这一问题，乔治全球健康研究院(中国)与英国伦敦玛丽女王大学展开联合研究，分析了河北省石家庄市、四川省泸州市和湖南省岳阳市8-9岁小学生钠和钾摄入量，以及与家庭成员摄入量的相关性。该调查采用国际金标准，以连续2个24小时尿钠检测法，评估了592个家庭的孩子和两位家长的钠和钾摄入量，其中参与评估的孩子共590名，家长1180名。结果发现，我国儿童“高钠低钾”状况与成年居民高度一致。具体来说，儿童人均盐摄入量达5.5克/天，钾摄入量不足1克/天，77%的儿童盐摄入量超过中国居民膳食指南推荐量(7-10岁不超过4克/天)；所有儿童钾摄入

量达不到推荐量(7-10岁至少2.8克/天)。

研究还发现，孩子的钠、钾摄入量主要受全家人的饮食习惯影响，父母和祖父母炒菜做饭习惯很大程度上影响着孩子钠和钾的摄入水平。此外，孩子的饮食习惯还受学校等环境的影响。

孩子成长环境对生活方式养成起到很大作用，儿童期就形成高钠低钾饮食习惯，将影响至成年期，并随着年龄增长增加患高血压和心血管病的风险。我国孩子吃盐太多，同时钾摄入严重不足，这个问题不容忽视。

因此，家长在平时饮食中除了要注重减盐外，更应给孩子多摄入富含钾的食物，比如蔬菜、水果和豆类。而且，最好尽量少带孩子在外就餐或点外卖，必要时，点菜时应提醒店主少放盐。最后，老师家长应叮嘱孩子在学校多吃果蔬，少吃零食，少喝饮料。

(据《生命时报》)

量达不到推荐量(7-10岁至少2.8克/天)。

冷热交替，身体容易寒包火

季节交替，常是感冒、咳嗽、哮喘的多发时节，很多人会出现“寒包火”现象。

中医认为，“寒包火”即“寒包热”，多由外感风寒之邪，束缚肌表，体内蓄积火热，不能向外宣散，如同被体表的寒邪“包裹”积聚

体内而出现内热表现。这种外受寒邪，内有郁热之病为“寒包热”，为肺有郁热、复感外寒所致。

“寒包火”是如何发生的？中医认为，素体肺有郁热是“寒包火”的内在病因，外感风寒之邪，是“寒包火”的外在病因。内因多因素体阳热，或情志不遂，肝郁化火，肝火犯肺，

或过食辛辣肥甘，痰热内生所致。外因为外感风寒，感受风寒的原因很多，如吹空调、运动后洗凉水澡等。最重要的原因，是在季节转换之时，气温骤降。此时因昼夜温差大，晚上睡觉时还有点热，下半夜明显转凉，未及及时盖被子，最易着凉。日间气温变化明显，中午外出时还挺热，傍晚时气温明显下降，未能及时添衣，也容易感受风寒。

如何防治“寒包火”？1. 谨慎起居。午间温度较高时，应及时减衣，以免出汗多，外出吹风着凉。晚上睡觉时，不过度使用空调，及时调整通风，避免下半夜凉风直吹着凉。2. 适度“秋冻”，以避外寒。季节转换，添加衣物不宜过快，适度寒凉刺激，有助增强机体耐寒能力。如气温骤降，还是要以保暖为主，老年人尤应注意。3. 针对性预防。容易发生“寒包火”的内热盛者，平时可用菊花、桑叶、黄芩、百合等代茶饮。容易外感风寒者，可用生姜、葱白、淡豆豉等煮水代茶饮。或经常艾灸大椎穴，以解表散寒，但不宜过灸，以免助火。如已出现“寒包火”病症，当以解表散寒、内清郁热为主。小青龙汤、麻杏石甘汤是常用方剂，需中医辨证处方。

(综合)



6个动作对抗电脑脖

如果你整日久坐盯着电脑屏幕，就知道“电脑脖”有多痛苦。电脑脖是指低头向下看电子设备时间太久造成的肩颈疼痛、僵硬，甚至损伤，且使用手机或其他电子设备时间越长，情况越严重。为此，美国“每日健康”网站总结了缓解电脑脖的6个动作。

1. 脊柱对齐。这是工作看电脑时应保持的正确姿势，可有效预防电脑脖。即双眼平视前方，脊柱从头顶到尾骨呈一条直线，不要探头，也不要后仰。

2. 收下巴。具体为挺胸抬头，双眼目视前方；略微低头，下巴向里收；保持3-5秒钟，然后返回起始位置，10次为一组，每天可以做2-3组收下巴练习。

3. 耳靠肩。站立或坐直，把右臂跨过头顶，用右手贴左耳，然后把头向右侧肩膀倾斜；保持3-5秒钟，慢慢返回起始位置；换身体另一侧做同样的动作。

4. 手靠额头。挺直身体，双手放在额头上，保持下巴与地板平行；尝试向前探头，同时用双手把头向后推，双臂尽量向后张开；保持3-5秒钟，返回起始位置，重复做10次。

5. 仰头转肩膀。身体挺直，双手放松放于身体两侧，双肩向上提然后向后转动，感觉你的双肩在画圈，同时可以让头部时不时向后仰。

6. 眼镜蛇式。你还可以练习瑜伽“眼镜蛇式”来缓解电脑脖，具体做法为俯卧在地板上，双手支撑地面；将头和上胸部抬高离地面，保持这个姿势15-30秒钟，重复做10次。

除了以上动作，平时也要限制看屏幕的时间，非工作期间尽量不要盯着电脑屏幕。工作时至少每隔1小时就起身四处走动一下，以放松紧绷的肌肉；也可以选择站立式办公桌，减轻颈部承受的压力。

(据《生命时报》)

